



Schweizerischer
Turnverband



stv-fsg.ch

Weisungen Gymnastik

2026

1. Inhalt

1.	Einleitung	3
1.1	Geltungsbereich	3
1.1.1	Inkraftsetzung & Verantwortung	3
1.2	Ziel und Zweck	3
1.3	Grundlagen	3
1.4	Weiterführende Dokumente	3
1.5	Antidoping	3
1.6	Versicherung	3
1.7	Haftungs- und Sicherheitsartikel	4
2.	Allgemeines	4
2.1	Wettkampffarten	4
2.2	Kategorien	4
2.2.1	Mehrere Gymnastik-Vorfürungen	5
2.3	Disziplinen	5
2.3.1	Vorführung mit Handgeräten	5
2.3.2	Ersatz-Handgeräte	5
2.3.3	Vorführung ohne Handgeräte	6
2.4	Altersstufen	6
2.5	Wettkampfanlagen	6
2.5.1	Wahl der Wettkampfanlagen	7
2.5.2	Bodenbeschaffenheit	7
2.5.3	Markierungen	7
2.5.4	Standorte	7
2.6	Anzahl Teilnehmende	7
2.6.1	Programmdauer	7
2.7	Bekleidung	7
2.8	Musik	7
2.8.1	Musikabbruch	8
2.9	Einturnen / Einlaufen / Aufwärmen	8
2.10	Unfälle	8
2.11	Wertung	8
2.11.1	Grundsätze	8
2.11.2	Vorbereitung	8
2.11.3	Taxation	8
2.11.4	Spezielle Vorkommnisse	9
2.11.5	Berechnung Endnote	9
2.11.6	Teste	10
2.11.7	Organisation des Wertungsgerichts	11
2.12	Rangierung	12
2.13	Organisation Richtende	12
2.13.2	Bekleidung	12
2.14	Sanktionen	12
2.14.1	Ordnungsabzüge	13
2.14.2	Verstöße	13
2.15	Einsprachen	13
3.	Sportartspezifisches	13
3.1	Erläuterungen	13
3.1.1	Technische Beurteilung	14
3.1.2	Bewegungsausführung	14
3.1.3	Spezifische Bewegungen mit Handgeräten	15
3.1.4	Formationen	16
3.1.5	Synchronität	16



3.1.6	Bewegungsweite/-fluss.....	16
3.1.7	Sicherheit.....	16
3.1.8	Ausstrahlung/Wirkung	16
3.1.9	Programmgestaltung	16
3.1.10	Gestaltung.....	17
3.1.11	Vielseitigkeit.....	17
3.1.12	Testbeurteilung.....	18
3.2	Abkürzungen	18
3.3	Anlagen / Skizzen.....	18



Weisungen Gymnastik 2026

1. Einleitung

1.1 Geltungsbereich

Diese Weisungen gelten für alle Wettkampfformen der Gymnastik. Sofern in höher gestellten Reglementen des Schweizerischen Turnverbandes nicht anders geregelt, sind diese Weisungen bindend für Auszubildende, Wettkampforganisierende, Wettkampfleitungen, Richtende, Leitende und Teilnehmende.

Die Wettkampfvorschriften der einzelnen Anlässe stehen über diesen Weisungen. Sie haben sich im Grundsatz an den offiziellen Weisungen zu orientieren. Dabei kann insbesondere der Bewertungsablauf nicht verändert werden.

1.1.1 Inkraftsetzung & Verantwortung

Diese Weisungen werden am 01.01.2026 in Kraft gesetzt. Ergänzungen und Anpassungen: Alle in diesen Weisungen nicht geregelten Fälle werden durch die Wettkampfleitung entschieden.

1.2 Ziel und Zweck

Die Gymnastik vertritt die Philosophie und den Gedanken des Breitensports. Mit Musikunterstützung werden Einzel-, Paar-, Team- und Gruppenvorfürungen mit möglichst attraktiver Programmgestaltung, optimaler Ausführung und Synchronität angestrebt.

1.3 Grundlagen

- Statuten des Schweizerischen Turnverband (STV)
- Reglement Sanktionen und Bussen
- Reglement für die Kontrolle der STV-Mitgliedschaft bzw. STV-Mitgliederkarte
- Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen
- Richtlinien „Tonwiedergabe und Beschallung“ an Anlässen des STV
- Merkblatt für die STV-Vereine im Zusammenhang mit Urheberrechten an Musik
- Reglement der Sportversicherungskasse (SVK)

1.4 Weiterführende Dokumente

- Turnsprache Gymnastik
- Interpretationshilfe Gymnastik
- Wettkampfleiter-Manual Gymnastik
- Testbeschriebe 1 - 7

1.5 Antidoping

- Der STV ist Mitglied des Dachverbands für Sport (Swiss Olympic) und unterliegt somit dem Antidoping Statut.
- Massnahmen zur Leistungssteigerung (Doping) der aktiven Teilnehmer an Wettkämpfen ist untersagt.
- An allen sportlichen Anlässen des STV und dessen Mitglieder können Kontrollen durch Swiss Sport Integrity durchgeführt werden.

Alle Informationen unter [Swiss Sport Integrity](#)

1.6 Versicherung

Die Versicherung ist grundsätzlich Sache der Teilnehmenden und der Vereine. Die als turnenden STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der



Sportversicherungskasse (SVK) des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfall versichert. Im Weiteren ist das Reglement der SVK des STV zu beachten.

1.7 Haftungs- und Sicherheitsartikel

Der Organisator stellt sicherheitsgeprüfte Geräte und einwandfreie Anlagen zur Verfügung.

- Die Verantwortung für die vorschriftsgemässe Benützung der Anlagen und Geräte liegt bei den Vereinen und deren Teilnehmenden. Der Sicherheit der Teilnehmenden erste Priorität beizumessen.
- Der STV, die kantonalen / regionalen Verbände, sowie deren Unterverbände und die jeweiligen Organisierenden lehnen bei nicht vorschriftsgemässer Verwendung der Anlagen und Geräte und bei Fehlmanipulationen jegliche Haftung ab.
- Gegen fehlbare Personen und Vereine können rechtliche Schritte, Sanktionen und Bussen gemäss dem STV-Reglement „Sanktionen und Bussen“ eingeleitet und vollzogen werden.

2. Allgemeines

2.1 Wettkampffarten

- Teste
- Einzel
- Paare
- 3-5er-Team
- Vereinsgymnastik

Das Wettkampfangebot wird in den Wettkampfvorschriften geregelt.

2.2 Kategorien

Kürzel	Bezeichnung	Altersstufen	Bemerkung
T1	Test 1	Jugend	2-teilig
T2	Test 2	Jugend	2-teilig
T3	Test 3	Jugend	3-teilig
T4	Test 4	Aktive	3-teilig
T5	Test 5	Aktive	3-teilig
T6	Test 6	Aktive	3-teilig
T7	Test 7	Aktive	4-teilig
GEO1	Einzel ohne Handgeräte	35+	
GEO2	Einzel ohne Handgeräte	Aktive	
GEO3	Einzel ohne Handgeräte	Jugend	
GEM1	Einzel mit Handgeräten	35+	
GEM2	Einzel mit Handgeräten	Aktive	
GEM3	Einzel mit Handgeräten	Jugend	
GPO1	Paare ohne Handgeräte	35+	
GPO2	Paare ohne Handgeräte	Aktive	
GPO3	Paare ohne Handgeräte	Jugend	
GPM1	Paare mit Handgeräten	35+	
GPM2	Paare mit Handgeräten	Aktive	
GPM3	Paare mit Handgeräten	Jugend	
GTO1	Team ohne Handgeräte	35+	
GTO2	Team ohne Handgeräte	Aktive	
GTO3	Team ohne Handgeräte	Jugend	



GTM1	Team mit Handgeräten	35+	
GTM2	Team mit Handgeräten	Aktive	
GTM3	Team mit Handgeräten	Jugend	
GVBO1	Verein Bühne ohne Handgeräte	35+	
GVBO2	Verein Bühne ohne Handgeräte	Aktive	
GVBO3	Verein Bühne ohne Handgeräte	Jugend	
GVHG1	Verein mit Handgeräten	35+	
GVHG2	Verein mit Handgeräten	Aktive	
GVHG3	Verein mit Handgeräten	Jugend	
GVRO1	Verein Rasen ohne Handgeräte	35+	
GVRO2	Verein Rasen ohne Handgeräte	Aktive	
GVRO3	Verein Rasen ohne Handgeräte	Jugend	

2.2.1 Mehrere Gymnastik-Vorführungen

Einzel, Paare und 3-5er Teams

Pro Kategorie kann nur einmal gestartet werden.

Vereinswettkampf

Werden von einem Verein mehrere Gymnastikprogramme geturnt, müssen sich diese im Programm unterscheiden. In einem solchen Fall darf auch dasselbe Handgerät mehrmals benutzt werden. Es können mehrere Vorführungen eines Vereins in der gleichen Kategorie starten.

2.3 Disziplinen

- Mit Handgerät
- Ohne Handgerät

2.3.1 Vorführung mit Handgeräten

2.3.1.1 Ziel der Handgeräte

Tragende Elemente der Vorführung sind die Handgeräte. Sie sollen aktiv und vielfältig eingesetzt werden. Sie dürfen die Bewegung nicht behindern, sondern müssen diese unterstützen.

2.3.1.2 Einsatzzeit der Handgeräte

Bei den Vorführungen mit Handgeräten müssen die Geräte während mindestens 2/3 der Programmtdauer von allen Teilnehmenden gleichzeitig aktiv eingesetzt werden. Die Zeit wird angehalten, wenn das Gerät am Boden liegt und die Person sich davon entfernt.

2.3.1.3 Bereitstellung der Handgeräte

Die Handgeräte müssen von den Teilnehmenden mitgebracht werden.

2.3.1.4 Platzierung auf der Wettkampffläche

Im Wettkampf eingesetzte Handgeräte müssen innerhalb der Wettkampffläche platziert sein. Sie können nach dem Einsatz wieder innerhalb der Wettkampffläche abgelegt oder aus der Wettkampffläche entfernt werden. Werden Handgeräte zu einem späteren Zeitpunkt der Vorführung wieder eingesetzt, müssen sie zwingend innerhalb der Vorführfläche abgelegt werden.

2.3.1.5 Verlust der Handgeräte

Das Holen der Handgeräte nach einem Verlust ausserhalb der Wettkampffläche wird im Kriterium «Spezielle Vorkommnisse» in Abzug gebracht, es gibt keinen Ordnungsabzug (Übertritt).

2.3.2 Ersatz-Handgeräte



2.3.2.1 Platzierung auf der Wettkampffläche

Ersatz-Handgeräte dürfen nur bei den offiziellen Markierungen platziert werden (innerhalb oder ausserhalb der Wettkampffläche).

2.3.2.2 Einsatz der Ersatz-Handgeräte

Das Holen der Ersatz-Handgeräte ausserhalb der Wettkampffläche bzw. das Hineinwerfen der Ersatz-Handgeräte durch die Betreuenden nach einem Verlust wird im Kriterium «Spezielle Vorkommnisse» in Abzug gebracht, es gibt keinen Ordnungsabzug (Übertritt). Bei einem Handgeräteverlust und dem anschliessenden Einsatz eines Ersatz-Handgeräts wird der Abzug im Kriterium «Spezielle Vorkommnisse» nur einmal gemacht.

2.3.3 Vorführung ohne Handgeräte

2.3.3.1 Einsatzzeit der Handgeräte

Bei Vorführungen Gymnastik ohne Handgeräte dürfen allfällige Handgeräte unabhängig der Anzahl Teilnehmenden nur während maximal 1/3 der Programmdauer benutzt werden.

2.4 Altersstufen

An den Wettkämpfen können Ausweiskontrollen durchgeführt werden.

Für alle Altersstufen gilt der Jahrgang gemäss einem amtlichen Dokument.

Der Übertritt in die nächsthöhere Altersstufe erfolgt jeweils zu Beginn eines Kalenderjahres. Der Jahrgang (nicht das Geburtsdatum) ist ausschlaggebend für den Wechsel einer Altersstufe.

Vereins- und Einzelwettkampf

- Jugend: offen bis und mit 16 Jahren
- Aktive: Alter frei
- 35+: ab 35 Jahren

Altersbestimmungen Paare:

- Die Kategorieneinteilung erfolgt nach dem Jahrgang der älteren Person.
- In der Kategorie Jugend sind nur Personen bis 16 Jahren startberechtigt.
- In der Kategorie 35+ darf die zweite Person zwischen 25 und 35 Jahren alt sein.

Altersbestimmungen 3-5er-Team:

- Die Kategorieneinteilung erfolgt nach dem Jahrgang der ältesten Person.
- In der Kategorie Jugend sind nur Personen bis 16 Jahre startberechtigt.
- In der Kategorie 35+ darf beim 3er-Team eine Person, bei 4er- und 5er-Teams zwei Personen zwischen 25 und 35 Jahren alt sein.

Altersbestimmungen Vereinswettkampf

- In der Kategorie Jugend darf 1/3 der Personen maximal 17 Jahre alt sein.
- In der Kategorie 35+ darf 1/3 der Personen zwischen 25 und 35 Jahre alt sein.

Berechnung Altersstufen im Vereinswettkampf

In den Altersstufen mit der 1/3 Regelung wird aufgerundet. Beispiel: 10 Personen: $3 = 3,33$ Personen. Es wird aufgerundet auf 4 Personen. Bei zehn Personen dürfen vier Personen die effektive Altersstufe unterschreiten.

2.5 Wettkampfanlagen

Wettkampffart	Fläche	Bodenbeschaffenheit
Teste	12 x 12 Meter	Teppich, Hallenboden
Einzel	12 x 12 Meter	Teppich, Hallenboden



Paare	12 x 12 Meter	Teppich, Hallenboden
3-5er-Team	12 x 12 Meter	Teppich, Hallenboden
Vereinswettkampf	12 x 12 Meter 12 x 18 Meter 12 x 24 Meter 18 x 24 Meter 24 x 40 Meter	Teppich, Hallenboden Rasen, Hallenboden

2.5.1 Wahl der Wettkampfanlagen

Die Wahl der Wettkampffläche ist frei, muss aber bei der Anmeldung angegeben werden.

2.5.2 Bodenbeschaffenheit

Die Bodenbeschaffenheit der Wettkampffläche wird in den jeweiligen Wettkampfvorschriften verbindlich geregelt.

2.5.3 Markierungen

Die Platzbegrenzungen, die Platzmitte und die Mitte der Seitenlinien werden markiert. Weitere Markierungen sind nicht erlaubt. Die seitlichen Markierungslinien sind Bestandteil der Wettkampffläche.

2.5.4 Standorte

Fähnriche, Horntragende und andere Vereinsvertretende müssen sich bei den offiziellen Markierungen (Ecken oder Mitte der Seitenlinien) platzieren.

2.6 Anzahl Teilnehmende

- Teste 1 Person
- Einzel 1 Person
- Paare 2 Personen
- 3-5er-Team mind. 3 Personen / max. 5 Personen
- Vereinsgymnastik mind. 6 Personen

2.6.1 Programmdauer

Die Programmdauer beträgt:

- Einzel / Paare / Teams 2:00 Minuten bis max. 3:30 Minuten
- Vereinswettkampf Jugend / 35+ 2:30 Minuten bis max. 4:30 Minuten
- Vereinswettkampf Aktive 3:00 Minuten bis max. 4:30 Minuten

2.7 Bekleidung

Gemäss «Richtlinien Bekleidung».

2.8 Musik

Für die Wiedergabe und Verwendung von Musik bilden die aktuellen Richtlinien «Tonwiedergabe und Beschallung an Anlässen des STV», das «Merkblatt für die STV-Vereine im Zusammenhang mit Urheberrechten an Musik» sowie die jeweiligen «Wettkampfvorschriften» die Grundlage.

- Der Tonträger enthält nur ein Musikstück und muss den jeweiligen Wettkampfvorschriften entsprechen.
- Ein Reservetonträger ist bereitzuhalten
- Der Tonträger muss gut leserlich mit dem Vereinsnamen und der Disziplin sowie der Programmdauer gekennzeichnet sein.
- Formate MP3, MP4, WMA, Wave (die Wettkampfvorschriften des Organisators sind massgebend).



- Uploads auf Plattformen können vom Organisierenden bereitgestellt werden. (in diesen Fällen gelten die Anweisungen des Organisierenden).

2.8.1 Musikabbruch

Stellt bei einer Vorführung die Musik aus unbekanntem Gründen ab, ist die Vorführung durch den WR1 sofort anzuhalten. Trifft die Teilnehmenden keine Schuld, kann die Vorführung noch einmal ohne Ordnungsabzüge geturnt werden.

Ist der Musikunterbruch auf ein Verschulden der Teilnehmenden zurückzuführen, kann die Vorführung auch noch einmal gezeigt werden, jedoch mit einem Ordnungsabzug.

2.9 Einturnen / Einlaufen / Aufwärmen

Gemäss Wettkampfvorschriften.

2.10 Unfälle

Verletzt sich eine teilnehmende Person während der Vorführung und verlässt die Wettkampffläche, gilt dies nicht als Übertritt.

Ereignet sich auf der Vorführfläche ein schwerer Unfall, kann der WR 1 oder der Verein die Vorführung abbrechen. Muss eine Vorführung auf Grund eines ersichtlichen Unfalls abgebrochen werden, erfolgt ein allfälliger Neustart ohne Ordnungsabzug.

2.11 Wertung

2.11.1 Grundsätze

- Jede Vorführung wird von fünf Richtenden bewertet.
- Alle Richtende bewerten sowohl die T- und P-Note.
- Den Richtenden wird nicht mitgeteilt, wessen Note gestrichen wurde.

2.11.2 Vorbereitung

Im Rahmen der Richtendensitzung, welche mindestens 30 Minuten vor der ersten Vorführung ange-setzt ist, werden durch die Wettkampfleitung die letzten Mutationen und Änderungen an die Richtende und Funktionäre abgegeben. Den Richtenden werden die folgenden, bereits vorbereiteten Unterlagen abgegeben:

- - Hilfsnotenblätter
- - Notenübersichtsliste
- - Spesen, Verpflegungs- und evtl. Übernachtungsbons

Der WR1 organisiert sein Wertungsgericht wie folgt:

- Richtenden-Nummern verteilen
- Standort der Richtenden definieren

2.11.3 Taxation

- Jeder WR hat alle Bewertungskriterien zu beurteilen. Seine Bewertung dokumentiert er mit je einem Kreuz pro Kriterium beim zutreffenden Wortbegriff und mit dem Eintragen des entsprechenden Zahlenwertes auf seinem Hilfsnotenblatt.
- Jeder WR notiert die Anzahl spezielle Vorkommnisse auf seinem Hilfsnotenblatt.
- Jeder Richtende notiert die Anzahl Teilnehmende auf seinem Hilfsnotenblatt.
- Der WR1 notiert auf dem Hilfsnotenblatt bei Vorführungen mit Handgeräten die vom Platzchef gemeldete Einsatzzeit des Handgerätes.
- Alle WR notieren allfällige Verstösse gegen die Weisungen und die Ordnungsabzüge und teilen diese dem WR1 bei der Abgabe des Hilfsnotenblatts mit. Über die Höhe des Abzuges entscheidet der WR1 in gegenseitiger Absprache mit den Richtenden (bei Ungereimtheiten nimmt der WR1 Rücksprache mit dem WRC oder dem WL). Der WRC und der WL einigen sich über allfällige Verstösse gegen die Weisungen, welche nicht aufgeführt sind.



- Bei der Abgabe der Hilfsnotenblätter wird nicht diskutiert, bzw. nicht zusammengestanden. (Ausnahme: Nach den ersten Vorfürhungen dürfen die Richtenden zusammenstehen und sich angleichen bzw. einstimmen.)
- Der WR1 leitet die fünf Hilfsnotenblätter an das Sekretariat weiter.
- Nach Prüfung der Hilfsnotenblätter werden durch das Sekretariat die höchste T- und P-Note, sowie die tiefste T- und P-Note aus der Wertung genommen. Bei Auswertung mit dem Auswertungsprogramm übernimmt das Programm die Streichung der Noten. Es kommen entsprechend nur drei T-Noten und drei P-Noten in die Wertung und werden für die Endnote berücksichtigt. Die Vorführnote, allfällige Ordnungsabzüge und Abzüge aufgrund von Verstößen gegen die Weisungen sowie Abzüge wegen speziellen Vorkommnissen fließen in die Bewertung ein und ergeben so die Endnote.
- Die definitive Note wird erst nach der Unterschrift von Sekretariat und WRC oder WR1 veröffentlicht.
- Kann eine Richtende Person kein komplett ausgefülltes Hilfsnotenblatt abgeben (Black-Out), fließt seine Bewertung nicht in die Wertung. Zudem werden nur noch jeweils der tiefste T- und P-Noten-Wert der anderen vier Richter gestrichen. Kommt der Vorfall mehrmals vor, wird die betroffene Richtende Person aus dem Wettkampf genommen und nach Möglichkeit ersetzt. Kann die Richtende Person nicht ersetzt werden, wird der Wettkampf mit vier Richtenden fortgesetzt und weiterhin die tiefsten Teilnoten gestrichen.

2.11.4 Spezielle Vorkommnisse

Als spezielles Vorkommnis wird ein Ereignis beschrieben, welches zu einem Unterbruch im Übungsfluss führt und/oder das Bild der Vorführung stört. Als spezielles Vorkommnis werden folgende Punkte bewertet:

- Sturz
- Kollision
- Handgeräteverlust

Jedes gesehene Vorkommnis zählt pro Richtende Person 0.01 Punkte und wird separat ausgewiesen. Am Ende der Vorführung werden die Abzüge für spezielle Vorkommnisse von allen Richtenden zusammengezählt und durch die Anzahl Richtende dividiert (5). Dieser Wert wird mathematisch auf zwei Stellen nach dem Komma gerundet und von der Note abgezogen. Maximal können 0.30 Punkte pro Vorführung wegen speziellen Vorkommnissen abgezogen werden.

Beispiel:

Richtende Person 1	5 Spezielle Vorkommnisse
Richtende Person 2	8 Spezielle Vorkommnisse
Richtende Person 3	3 Spezielle Vorkommnisse
Richtende Person 4	6 Spezielle Vorkommnisse
<u>Richtende Person 5</u>	<u>4 Spezielle Vorkommnisse</u>
Total	26 Spezielle Vorkommnisse: 5 Richter = 5.2 Vorkommnisse

Somit werden der Note 0.05 Punkte für spezielle Vorkommnisse abgezogen.

2.11.5 Berechnung Endnote

Die Endnote wird wie folgt berechnet:

	T-Note
+	P-Note
=	<u>Zwischennote</u>
+	Grundnote (2 Punkte)
=	<u>Note</u>
-	Verstöße/Ordnungsabzüge *
-	Abzüge für spezielle Vorkommnisse *
=	<u>Endnote</u>



* diese beiden Abzüge werden durch das Sekretariat automatisch berechnet und für die Endnote berücksichtigt.

2.11.6 Teste

Falls keine speziellen Punkte vermerkt sind, gelten die unter den Artikeln 1-2 erwähnten Weisungen auch für die Teste.

2.11.6.1 Allgemeines

Bei der Jugend ist der Beginn der Teste frei wählbar. In der Kategorie Aktive müssen Teilnehmende mit dem Test 4 beginnen und können erst nach bestandem Test die nächsthöhere Stufe turnen. Der jeweilige Test muss vor dem Wettkampf abgelegt werden.

Der Test gilt als bestanden, wenn die Durchschnittsnote von 8.00 Punkten erreicht wurde.

2.11.6.2 Wertungsablauf

Jede Vorführung wird von fünf Richtenden bewertet. An kleinen Anlässen oder Anlässen mit hohen Teilnehmerzahlen ist es möglich, dass ein Wertungsgericht nur aus drei Richtenden besteht. Alle Richtenden bewerten die technische Ausführung sowie die Testausführung.

Jede Richtende Person hat sich zu allen Bewertungskriterien zu äussern. Die Bewertung dokumentiert diese Person mit je einem Kreuz pro Kriterium beim zutreffenden Wortbegriff und mit dem Eintragen des entsprechenden Zahlenwerts im Hilfsnotenblatt. Ebenfalls notieren alle Richtenden allfällige Verstösse gegen die Weisungen, Ordnungsabzüge und spezielle Vorkommnisse.

Vorgehen mit fünf Richtenden:

- Die Richtenden übergeben dem WR1 das Hilfsnotenblatt. Sie melden zeitgleich spezielle Vorkommnisse, Verstösse gegen die Weisungen und/oder Ordnungsabzüge. Weitere Diskussionen sind zu unterlassen (Ausnahme: Nach den ersten Vorführungen dürfen die Richtenden zusammenstehen und sich angleichen bzw. einstimmen.)
- Der WR1 leitet die fünf Hilfsnotenblätter an das Sekretariat weiter.
- Nach Prüfung der Hilfsnotenblätter werden durch das Sekretariat die höchste T- und Test-Note, sowie die tiefste T- und Test-Note aus der Wertung genommen. Bei Auswertung mit dem Auswertungsprogramm übernimmt das Programm die Streichung der Noten. Es kommen entsprechend nur drei T-Noten und drei Test-Noten in die Wertung und werden für die Endnote berücksichtigt. Die Vorführnote, allfällige Ordnungsabzüge und Abzüge aufgrund von Verstössen gegen die Weisungen sowie Abzüge wegen speziellen Vorkommnissen fliessen in die Bewertung ein und ergeben so die Endnote.
- Die definitive Endnote wird erst nach der Unterschrift vom Sekretariat und WR1 oder WRC veröffentlicht.

Vorgehen mit drei Richtenden:

- Die Richtenden übergeben dem WR1 das Hilfsnotenblatt. Sie melden zeitgleich spezielle Vorkommnisse, Verstösse gegen die Weisungen und/oder Ordnungsabzüge. Weitere Diskussionen sind zu unterlassen (Ausnahme: Nach den ersten Vorführungen dürfen die Richtenden zusammenstehen und sich angleichen bzw. einstimmen.)
- Der WR1 kontrolliert die Endnoten der drei Richtenden: Diese dürfen eine maximale Abweichung von 0.4 Punkte aufweisen.
- Ist die Abweichung grösser als 0.4 Punkte muss die Note folgendermassen korrigiert werden: Falls zwei Richtende die gleiche Note haben und der Dritte eine Abweichung aufweist, muss letzterer korrigieren. Falls alle drei Noten eine Abweichung aufweisen, wird die höchste Note gesenkt und die tiefste angehoben.
- Nach der Korrektur leitet der WR1 die drei Hilfsnotenblätter an das Sekretariat weiter. Alle drei Noten werden für die Endnote berücksichtigt
- Allfällige Ordnungsabzüge und Abzüge aufgrund von Verstössen gegen die Weisungen sowie Abzüge wegen speziellen Vorkommnissen fliessen in die Bewertung ein und ergeben so die Endnote.



- Die definitive Endnote wird erst nach der Unterschrift vom Sekretariat und WR1 oder WRC veröffentlicht.

Testabbruch

Bei Testabbruch - und Verlassen der Wettkampffläche durch einen Teilnehmenden - wird die Vorführung mit dem maximalen Abzug bewertet. Das heisst die Note beträgt 4.00 Punkte.

Unterbruch der Vorführung

Wird die Vorführung unterbrochen, der Teilnehmende die Wettkampffläche jedoch nicht verlässt, wird die gezeigte Vorführung bis zum Unterbruch bewertet.

Berechnung Endnote Teste

Die Endnote wird wie folgt berechnet:

$$\begin{array}{r}
 \text{T-Note} \\
 + \quad \text{Test-Note} \\
 = \quad \underline{\text{Zwischennote}} \\
 - \quad \text{Verstösse/Ordnungsabzüge}^* \\
 - \quad \text{Abzüge für spezielle Vorkommnisse}^* \\
 = \quad \underline{\underline{\text{Endnote}}}
 \end{array}$$

* diese beiden Abzüge werden durch das Sekretariat automatisch berechnet und für die Endnote berücksichtigt.

2.11.7 Organisation des Wertungsgerichts

2.11.7.1 Wettkampfleitung (WL)

- Ist verantwortlich für den korrekten Wettkampfablauf und die Einhaltung der Weisungen.
- Ist Mitglied der Gesamtwettkampfleitung oder des Organisationskomitees und kann Inputs zur Gestaltung des Zeitplans einbringen.
- Ist erste Rekursinstanz.
- Kann durch eine Stellvertretung abgelöst werden.

2.11.7.2 Wertungsrichterchef*in (WRC)

- Ist dem WL unterstellt.
- Ist Vorgesetzte Person der Richtenden und hat die Oberaufsicht über jene.
- Ist für die Organisation der Wertungsgerichte zuständig.
- Hat bei Problemen die WL zu informieren und eventuell zu Rate zu ziehen.
- Überprüft und visiert die Endnotenblätter vor der Notenbekanntgabe und der Weitergabe an das Rechnungsbüro sowie die Leitungen.
- Kann durch eine Stellvertretung abgelöst werden.

2.11.7.3 Platzchef*in (PC)

- Ist für die rechtzeitige Bereitstellung der Teilnehmenden zuständig.
- Erteilt das Startzeichen für die Musik.
- Stoppt die Vorfühdauer und die Einsatzzeit der Handgeräte und teilt diese bei Auffälligkeiten dem WR1 mit.
- Führt die Teilnehmenden vom Wettkampffeld.

2.11.7.4 Wertungsrichter*in 1 (WR1)

- Ist für die Organisation und den Ablauf innerhalb des Wertungsgerichts zuständig.
- Entscheidet bei ausserordentlichen Situationen (z.B. Unfall, Musikabbruch) über einen allfälligen Unterbruch/Abbruch der Vorführung.
- Kann den WRC bei Ungereimtheiten zu Rate ziehen.
- Bei kleinen Anlässen, wo kein WRC im Einsatz ist, übernimmt der WR1 dessen Aufgaben sinngemäss.



2.12 Rangierung

Gemäss Wettkampfvorschriften.

2.13 Organisation Richtende

2.13.1.1 Wertungsrichter*in (WR)

- Bewertet die Vorfürhungen gemäss Weisungen Gymnastik.
- Befolgt die Richtlinien und Anweisungen des WR1/WRC.
- Informiert den WR1 über Ordnungsabzüge.

2.13.1.2 Sekretariat (SEKR)

- Prüft die Hilfsnotenblätter auf Vollständigkeit.
- Streicht die wegfallenden Noten (jeweils höchste und tiefste T- und P-Note).
- Ist verantwortlich für die Auswertung der Hilfsnotenblätter und das Erstellen der Endnoten.
- Visiert das Endnotenblatt und legt dieses gemäss Anleitung der Wettkampfleitung ab.

2.13.1.3 Musikverantwortliche*r (MUSIK)

- Ist für die korrekte Abspielung der Musik zuständig.

2.13.1.4 Speaker*in (SPEAKER)

- Informiert die Teilnehmenden und Zuschauenden über das aktuelle Geschehen.
- Ist auf Anordnung der Wettkampfleitung für eine unverzügliche Information bei Notfällen und speziellen Ereignissen besorgt.

2.13.1.5 Meldestelle (MELDE)

- Nimmt die Anmeldung (z.B. Anzahl Teilnehmende, Feldgrösse) der Teilnehmenden sowie die Tonträger entgegen und leitet diese an die zuständigen Stellen weiter.
- Ist Informationsstelle für die Disziplin Gymnastik.
- Gibt den Teilnehmenden nach dem Wettkampf das Endnotenblatt und die Tonträger ab.

2.13.2 Bekleidung

Bekleidung Richtende

Die Kleidung besteht aus dem offiziellen Richtendenshirt des Schweizerischen Turnverbandes. Dazu sind dunkelfarbige (z.B. schwarz, dunkelblau), kurze oder lange Trainerhosen und Sportschuhe zu tragen. Bei Bedarf kann ein weisses Langarmshirt unter dem Oberteil angezogen werden und es ist erlaubt barfuss zu werten. Die Kleidung ist werbefrei und ohne Vereinsbeschriftungen zu wählen. Bei schlechter Witterung hat die Kleidung funktionell zu sein.

Bekleidung Funktionäre

Die Bekleidung der Funktionäre ist so zu wählen, dass eine ordentliche Erscheinung und die Erkennbarkeit bei den Teilnehmenden und Zuschauenden gewährt ist. Bei schlechter Witterung hat die Kleidung funktionell zu sein.

2.13.2.1 Wechsel eines WR1

Ein Wechsel des WR1 innerhalb des Wettkampfes ist nach Möglichkeit zu vermeiden.

2.13.2.2 Notenbegründung

In begründeten Fällen darf der WRC/WR1 von einem WR verlangen, seine Note zu erläutern. Können Noten mehrfach nicht ausreichend und verständlich begründet werden, können Richtende von der Wertung ausgeschlossen und nach Möglichkeit ersetzt werden.

2.14 Sanktionen

Gemäss Sanktions- und Bussenreglement.



2.14.1 Ordnungsabzüge

Unsportliches Verhalten allgemein:	1.0 Punkt
Unsportliches Verhalten Leitende/Teilnehmende (z.B. Vorturnen, lautes Mitzählen):	0.2 Punkte
Beeinflussung der Wertungsgerichtes vor, während und bis Anlassende:	1.0 Punkt
Verstoss gegen die Wettkampfvorschriften	0.5 Punkte
Abbruch und Neustart einer Vorführung infolge eines technischen Zwischenfalls am Tonträger, an mitgebrachten Handgeräten, Bekleidungsstücken oder Hilfsmitteln. Der Abzug wird nicht gemacht, wenn Defekte an Geräten oder Hilfsmitteln entstehen, die vom OK bereitgestellt werden (inkl. Musikanlage)	0.3 Punkte
Die Verstösse und Ordnungsabzüge werden durch das Sekretariat von der berechneten Note abgezogen.	

2.14.2 Verstösse

Verstösse gegen die Weisungen und Wettkampfvorschriften (ausserhalb der erwähnten Punkte)	0.5 Punkte
Verstoss gegen die Teilnahmeberechtigung (Altersstufen)	1.0 Punkte
Verstoss gegen die Teilnahmeberechtigung (Anzahl Teilnehmende)	1.0 Punkte
Anbringung unerlaubter Markierungen	0.5 Punkte
Zeitanforderungen nicht erfüllt bzw. überschritten (Toleranz: plus/minus 5')	0.2 Punkte
Mehrere Musikstücke auf dem Tonträger / Fehlen der Vereinsangaben auf dem Tonträger	0.2 Punkte
Verstoss gegen die Bekleidungsvorschriften	0.5 Punkte
Übertreten der Wettkampffläche	
Übertreten der Wettkampffläche (1 Person)	0.1 Punkte pro Vorkommnis
Übertreten der Wettkampffläche (2 Personen)	0.2 Punkte pro Vorkommnis
Übertreten der Wettkampffläche (3 und mehr Personen)	0.3 Punkte pro Vorkommnis
Maximal werden 0.3 Punkte pro Vorkommnis zum Abzug kommen.	

Als Übertritt gilt:

Berühren des Bodens ausserhalb der Wettkampffläche durch irgendein Körperteil, ein Kleidungsstück oder ein aktiv genutztes Handgerät

Anmerkung:

Das Holen eines Handgeräts ausserhalb der Wettkampffläche bzw. das Hineinwerfen der Ersatz-Handgeräte durch die Betreuenden wird unter «Spezielle Vorkommnisse» in Abzug gebracht, sind also keine Verstösse gegen die Weisungen.

2.15 Einsprachen

Gemäss Wettkampfvorschriften.

3. Sportartspezifisches

3.1 Erläuterungen

Die Erläuterungen geben genauere Hinweise, nach welchen Kriterien die Vorführung beobachtet und bewertet wird. Es ist keine Checkliste und die Punkte sind nicht unterschiedlich gewichtet. Ziel ist es ausgewogen möglichst alle Punkte zu berücksichtigen.



3.1.1 Technische Beurteilung

Die technische Beurteilung beschreibt das «wie». Wie wird eine Bewegung ausgeführt, wie exakt sind die Formationen umgesetzt, wie synchron wirkt die Gruppe, wie wird der Bewegungsfluss gewährleistet und wie gross und weit sind die Bewegungen ausgeführt, wie sicher sind die Teilnehmenden und wie wirkt die Übung nach aussen.

3.1.2 Bewegungsausführung

Die Bewegungsausführung ist die technische Komponente jeder Bewegung. In der Gymnastik ist vieles erlaubt und kann durch die Teilnehmenden definiert werden. Allerdings gibt es ein paar Grundlagen, die hier erläutert werden.

3.1.2.1 Körperhaltung/-spannung und Bewegungsauslösung

- Die Körperhaltung ist individuell verschieden. Angestrebt wird eine aktive **Haltung**, bei der die Körperabschnitte übereinanderstehen und die Muskulatur nicht zu viel Arbeit leisten muss (z. B. hochgezogene Schultern).
- Die Körperspannung und die Spannung in den einzelnen Extremitäten werden eingesetzt, um Bewegungen zielgerichtet und exakt auszuführen. Die Spannung zu reduzieren und «loszulassen» ist aber ebenfalls eine wichtige Fähigkeit, die Wirkung erzeugen kann. Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung in Bewegungssequenzen zu harmonisieren ist schwierig und attraktiv.
- Die Bewegung kann zentral oder peripher ausgelöst werden. Der Impuls und der Krafteinsatz bestimmen die Art der Bewegung.

3.1.2.2 Arbeit der oberen und unteren Extremitäten

- Die Fussarbeit ist zentral für eine gute Bewegungsausführung. Das Fussgelenk braucht Mobilität und Stabilität, um die Abrollbewegung richtig ausführen zu können.
- Fuss, Knie und Hüfte sollen übereinanderstehen und die Muskulatur unterstützt aktiv die korrekte Beinachse.
- Die Arme werden in den Ebenen bewegt und in die Länge gezogen. Die Mobilität der Schultern lässt runde und fließende Bewegungen zu.

3.1.2.3 Gleichgewichtsfähigkeit

- Bei einer statischen Gleichgewichtsposition kann die Pose für einen kurzen Moment gut sichtbar gehalten werden.
- Bei dynamischen Gleichgewichtspositionen sind die Wechsel kontinuierlich oder die Fortbewegung in der gewünschten Richtung weiterlaufend.
- Die Gleichgewichtsfähigkeit ist von mehreren Faktoren abhängig. Die Körperspannung sowie eine stabile Beinachse sind zentrale Faktoren.

3.1.2.4 Drehungen und Pirouetten

- Bei Drehungen und Pirouetten ist die Einhaltung der Drehachse wichtig. Der Impuls für die Bewegung wird von Becken und Schultergürtel gegeben.
- Die Körperabschnitte sind über dem Fuss oder Berührungspunkt am Boden eingeordnet. Der Körperschwerpunkt befindet sich direkt über dem Drehpunkt.
- Eine Pirouette auf einem Fuss wird auf der Halbspitze ausgeführt und die Kopfdrehung wird bewusst eingeleitet und unterstützt die Drehung (Spot).

3.1.2.5 Sprünge

- Jeder Sprung hat eine Vorbereitung, einen Absprung, eine Flugphase und eine Landung.
- Der Absprung und die Landung werden durch bewusstes Beugen der Hüft-, Knie- und Fussgelenke abgefedert.
- In der Flugphase werden die Körperhaltung und die Bewegung der Arme und Beine kontrolliert.



- Der Rhythmus der Vorbereitung ist unterstützend, um einen hohen Sprung auszuführen. Die Anlaufgeschwindigkeit erhöht sich zum Absprung hin.

3.1.3 Spezifische Bewegungen mit Handgeräten

Die Bewegungen mit den Handgeräten sollen die Körperbewegungen unterstützen und nicht behindern. Es können konventionelle und unkonventionelle Handgeräte eingesetzt werden. Die technischen Vorgaben müssen mit jedem Handgerät beachtet werden. Allerdings sind die Eigenschaften der Handgeräte entscheidend für die Einsatzmöglichkeiten. Nicht jede spezifische Bewegung ist mit jedem Handgerät möglich.

3.1.3.1 Griff des Handgerätes

Beim Griff des Handgerätes werden ein fester («schwingen») und freier Griff («umkreisen») unterschieden. Gewisse Bewegungen können mit unterschiedlichen Griffen ausgeführt werden (z. B. «kreisen»). Der Griff entscheidet, ob der Impuls für die Bewegung des Handgerätes korrekt gegeben werden kann (z. B. Bewegungsimpuls für Moulinets, Umkreisen und Spiralen/Schlangen aus dem Handgelenk).

Werden zwei Griffe kombiniert, soll ein fließender Griffwechsel ohne sichtbare Pause/Stillstand/Klatschgeräusch ausgeführt werden.

Das Aufnehmen des Handgerätes vom Boden wird fließend ausgeführt (z. B. Ball aus dem Rollen ohne festen Griff aufnehmen).

Beim Prellen passt sich die Hand dem Handgerät an und begleitet die Bewegung. Der Krafteinsatz wird präzise dosiert.

3.1.3.2 Bewegung des Handgerätes

Der Körper und das Handgerät sind in Verbindung miteinander (z. B. beim «Rollen»). Es entsteht eine fließende Bewegung des Handgerätes auf dem Körper und/oder Boden. Das Handgerät bleibt möglichst ständig in Bewegung (z. B. Band).

Das Handgerät bleibt am impulsgebenden Körperteil (z. B. beim «Umkreisen» oder «Zwirbeln»). Dazu muss der Drehimpuls teilweise schnell und kräftig sein, manchmal aber auch angepasst und dosiert. Dadurch wird die Bewegungsgeschwindigkeit kontrolliert.

Ziel ist es möglichst grosse Bewegungen mit den Handgeräten auszuführen (z. B. Rollen bis ans Ende des jeweiligen Körperteils).

Der Krafteinsatz ist nicht unbedingt gleichbleibend für eine fließende Bewegungsqualität (Fall-Auftriebsbewegung beim «Schwingen»).

Unnötige Körper- oder Bodenberührungen werden vermieden (z. B. beim «Fangen»).

3.1.3.3 Ebenen

Die Handgeräte werden in der Ebene bewegt. Dies gilt für verschiedene Grundbewegungen wie «führen», «schwingen», «kreisen» und «umkreisen» sowie «werfen und fangen».

Ein Wechsel der Ebene ist fließend und wird durch die Körperbewegung unterstützt.

3.1.3.4 Werfen/Fangen

Der Körper bewegt sich bei der Vorbereitung des Wurfes sowie beim Abwurf des Handgerätes mit. Der Wurf kommt aus dem Körper und der Arm ist beim Abwurf gestreckt. Beim Fangen wird das Handgerät möglichst früh entgegengenommen und geräuschlos abgebremst. Auch hier unterstützt die Körperbewegung das Fangen aktiv.

Nach dem Fangen wird fließend in die Folgebewegung übergegangen (Bewegungsfluss bleibt bestehen).

Die Höhe, Weite und Richtung eines Wurfes wird kontrolliert ausgeführt.



Werfen und Fangen kann auch mit anderen Körperteilen ausgeführt werden, wobei die Technik angepasst werden muss (z. B. Fangen mit den Beinen ist abrupter und weniger fliegend).

3.1.4 Formationen

Die Umsetzung der Formationen wird in diesem Kriterium bewertet.

- Formationen sind präzise auszuführen (Formen, Abstände, Linien). Es soll darauf geachtet werden, dass auch eine genaue räumliche Abstimmung der Teilnehmenden innerhalb der Formation sowie von mehreren Formationen und Gruppen innerhalb der Wettkampffläche ersichtlich ist.
- Innerhalb der Formationen und Gruppierungen soll Symmetrie erkennbar sein.
- Eine Asymmetrie muss klar ersichtlich und eindeutig sein. Kleine Abweichungen als gewollte Asymmetrie erkenntlich zu machen, ist schwierig.

3.1.5 Synchronität

Die Synchronität ist ein Kernstück der Gymnastik. Die Wirkung der Bewegungsabläufe wird massgeblich durch die Synchronität der Gruppe beeinflusst.

- Die einzelnen Elemente sollen miteinander geturnt werden. Dabei wird auf einen gleichzeitigen Start sowie ein gleichzeitiges Ende geachtet. Der Impuls für einen Bewegungsbeginn soll gleichzeitig erfolgen.
- Die Bewegungsausführung soll in der Gruppe einheitlich sein, und zwar über die gesamte Bewegungsdauer. Dies bedeutet, dass die Bewegung gleich ausgeführt werden soll und somit eine Übereinstimmung in der Gruppe erreicht wird.

3.1.6 Bewegungsweite/-fluss

Die Bewegungsweite wird durch unterschiedliche Faktoren bestimmt. Dabei sind z. B. die Gelenkbeuglichkeit, aber auch das Selbstvertrauen der Teilnehmenden wichtig.

Den Bewegungsfluss immer aufrecht zu erhalten ist eine Schwierigkeit für alle Teilnehmenden.

- Eine grosse Bewegungsweite wird durch ausreichende Beweglichkeit in den Gelenken erreicht. Um die Bewegungsweite zu kontrollieren, braucht es immer Stabilität. Es wird auf Symmetrie in der Grösse der Bewegung geachtet (rechts/links).
- Die Grösse der Bewegung kann auch mit Intensität und Engagement gleichgesetzt werden. Zudem braucht es genügend Ausdauer, um während der gesamten Vorführdauer eine konstante Leistung abrufen zu können.
- Es sind fließende Bewegungsübergänge ohne Pausen oder Stillstände zwischen den einzelnen Elementen sichtbar. Die Vorbereitung für z. B. Sprünge und Hebefiguren wird kurzgehalten.

3.1.7 Sicherheit

In der Sicherheit werden zwei Aspekte unterschieden. Einerseits die Sicherheit im Übungsablauf als auch die Prävention, welche beachtet werden sollte.

- Die Teilnehmenden beherrschen die Übungsabfolge und es sind keine Unsicherheiten oder Aussetzer sichtbar. Dazu gehört auch, dass während der Übung nicht sichtbar «mitgezählt» wird.
- Die Übungsausführung soll die Gesundheit berücksichtigen (z. B. Timing bei Akrobatik-Elementen, geführtes Absetzen bei Hebefiguren).

3.1.8 Ausstrahlung/Wirkung

Die Ausstrahlung der Teilnehmenden und die Wirkung nach aussen sind vor allem für die Zuschauenden entscheidend. Emotionen bewegen und geben einer Vorführung das gewisse Etwas.

- Die Mimik und Gestik der Teilnehmenden sind sichtbar und erzielen eine Wirkung nach aussen. Dies gelingt nur, wenn sich die Teilnehmenden mit der Vorführung identifizieren können und Emotionen zeigen.

3.1.9 Programmgestaltung



3.1.9.1 Musik

Die Musik ist ein tragendes Element der Vorführung und wird durch die Teilnehmenden und ihre Bewegungen interpretiert.

3.1.9.2 Musikinterpretation

- Die Bewegungsabfolgen sowie der Ausdruck harmonisieren zum Musikcharakter. Es ergibt sich eine Einheit aus der Choreografie und der Musik.
- Die Melodiebogen der Musik werden durch die Bewegungen berücksichtigt.
- Rhythmus und Tempo der Musik werden durch die Bewegungen aufgenommen und variiert. Wechsel und unterschiedliche Interpretationen sind wünschenswert.
- Das Gefühl der Musik wird wiedergegeben (z. B. sanfte Musik = weiche, fließende Bewegungen).
- Akzente in der Musik werden durch Bewegungsakzente hervorgehoben.

3.1.9.3 Musikschnitte

- Die abgespielte Musik ist in einer guten Tonqualität. Es sind saubere Musikübergänge bei mehreren Stücken. Die Übergänge sind flüssig miteinander verbunden und die Gesamtvorführung ergibt ein harmonisches Ganzes (zu viele Musikstücke und/oder -schnitte können störend wirken).
- Ein Startzeichen zu Beginn der Musik ist erlaubt.

3.1.10 Gestaltung

Die Gestaltung beschreibt die choreografischen Elemente der Vorführung.

3.1.10.1 Raum

- Die gewählte Wettkampffläche wird ausgenutzt und der Raumweg der Teilnehmenden zeichnet Formen auf die Wettkampffläche.
- Mehrere verschiedene Formationen werden variantenreich gestaltet. Die Teilnehmenden ändern ihre Positionen mehrfach. Formationen und -wechsel können optisch sehr wirkungsvoll und originell sein. Es ergeben sich «Bilder».
- Es werden alle Richtungen und Fronten einbezogen.

3.1.10.2 Aussage, Wirkung, Stimmung

- Die Vorführung kann eine Aussage haben. Es kann ein roter Faden erkennbar sein (Thema, Ablauf, Stimmung) und eine Geschichte erzählt werden.
- Während der Vorführung soll eine Stimmung entstehen und eine Entwicklung stattfinden (z.B. Einleitung, Höhepunkt, Ausklang).

3.1.10.3 Attraktivität

- Die Bewegungen tragen durch originelle und ausgefallene Veränderung und/oder Ergänzung ihrer Grundform zur Attraktivität der Vorführung bei. Es werden aussergewöhnliche und kreative Bewegungen und Elemente eingebaut.
- Die Teilnehmenden sind mutig und bauen überraschende oder besonders schwierige Abläufe ein. Dies kann eine sichere Ausführung erschweren, soll hier aber honoriert werden (Risikobereitschaft, Schwierigkeit).

3.1.11 Vielseitigkeit

Die Vielseitigkeit wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Grundlegend sind die Übungsauswahl und die Variation der einzelnen Bewegungen in Raum, Zeit und Kraft.

3.1.11.1 Übungsauswahl

- Es soll der ganze Körper bewegt werden. Arm- und Beinarbeit kann und soll auch gleichzeitig stattfinden. Dies beansprucht die koordinativen Fähigkeiten jedes Teilnehmenden.
- Bewegungen können allein, zu zweit oder auch in der Gruppe gestaltet werden.



- Grundschritten können in wechselnden Abfolgen aneinandergereiht werden (Variation von Schrittkombinationen).
- Wiederholungen können für eine besondere Wirkung eingesetzt werden. Allerdings sind Bewegungsabläufe, die immer gleich wiederholt werden, eher negativ bewertet.
- Handgeräte sollen möglichst vielseitig und nach ihren spezifischen Einsatzmöglichkeiten genutzt werden. Dabei ist das einfache Herumtragen auf das notwendige Minimum zu beschränken.

3.1.11.2 Variation in Raum, Zeit und Kraft

- Bei der Ausführung der Bewegungen werden verschiedene Richtungen beachtet. Dazu gehören Vor-, Seit- und Rückwärtsbewegungen, Bewegungen in der horizontalen, vertikalen und sagittalen Ebene sowie allgemeine Verschiebungen und/oder Richtungsänderungen. Es werden alle Raumdimensionen ausgenutzt.
- Die Bewegungen werden in verschiedenen Geschwindigkeiten ausgeführt (z.B. schnelle, langsame Bewegungen, Tempowechsel).
- Die Bewegungen werden mit viel oder wenig Krafteinsatz durchgeführt. Spannung und Entspannung wechseln sich ab und sind klar ersichtlich.

3.1.12 Testbeurteilung

3.1.12.1 Musik

Die Übungen müssen mit der gemäss Testbeschreibung vorgegebenen Musik übereinstimmen.

3.1.12.2 Testgenauigkeit

Fuss-, Arm- und Körperbewegungen, sowie Handgeräteelemente müssen gemäss Testbeschreibung korrekt ausgeführt werden.

3.1.12.3 Raumweg

Der gemäss Testbeschreibung vorgeschriebene Raumweg muss eingehalten werden.

3.2 Abkürzungen

bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heisst
max.	maximal
MELDE	Meldestelle
Min.	Minuten
MUSIK	Verantwortlicher Musik
OK	Organisationskomitee
PC	Platzchef
P-Note	Programm-Note
SEKR	Sekretär
STV	Schweizerischer Turnverband
SVK	Sportversicherungskasse
T-Note	Technik-Note
WL	Wettkampfleitung
WR	Wertungsrichter*innen
WRC	Wertungsrichterchef
z.B.	zum Beispiel Anlagen / Skizzen

3.3 Anlagen / Skizzen

Gemäss Wettkampfvorschriften.

